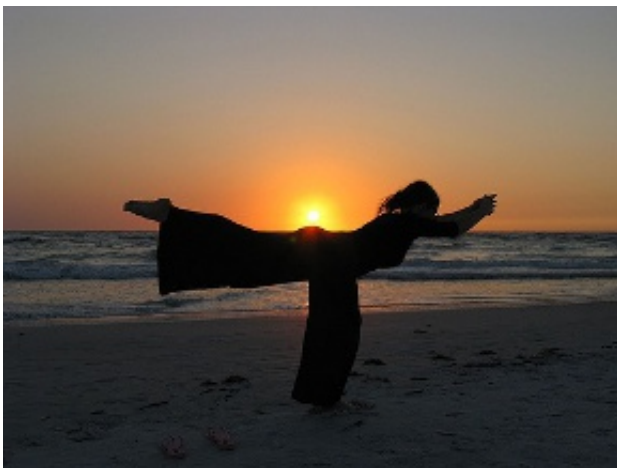




## Wissen

# Therapieformen Komplementärmedizin

**Die Therapieformen in der Komplementärmedizin sind sanft und auf eine ganzheitliche Behandlung ausgelegt.**



In vielen Wohnungen und Häusern ist das gesunde Wohnklima durch stoffliche und energetische Einflüsse aus der Umgebung gestört. Biologisches Bauen mit natürlichen Stoffen und die Eliminierung von Strahlungsquellen im Gebäude können diese Belastungen reduzieren. Eine vollständige Eliminierung ist jedoch kaum möglich. Dazu kommen Einflüsse aus der angrenzenden Umgebung. Die betroffenen Menschen müssen deshalb oft mit einer Restbelastung leben. Die daraus resultierenden Symptome können sehr vielseitig sein und unterscheiden sich von Person zu Person. Die klassische Medizin kennt zurzeit noch wenige Behandlungen für diese Beschwerden. Im Gegensatz dazu kennen Komplementärmedizinische Therapien diverse Möglichkeiten, die solche Beschwerden reduzieren können. Einige ausgewählte Therapieformen werden im Folgenden kurz vorgestellt.

**Alexandertechnik** Die Alexander-Technik ist eine Lehrmethode, mit welcher der Schüler lernen soll, seine Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten zu beobachten und zu analysieren. Die Alexander-Technik basiert auf der Überzeugung, dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind.

**Atemtherapie** Die Anwender gehen davon aus, dass von allen Körperfunktionen des Menschen der Atem am intensivsten mit allen anderen Ebenen des Menschen verknüpft ist. Mit der Arbeit am Atem könne

deshalb, auch jede Ebene des Menschen erreicht und harmonisiert werden.

**Ayurveda** ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen ganzheitlichen Anspruch. David Frawley, ein zeitgenössischer amerikanischer Ayurveda-Experte, schreibt: „Die Grundregel lautet: Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.“ Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda Lebensweisheit oder Lebenswissenschaft. Der Begriff stammt aus dem indischen Sanskrit und setzt sich aus den Wörtern Ayus (Leben) und Veda (Wissen) zusammen.

**Craniosacrale Therapie** Durch Berührung von Kopf und Rücken will der Therapeut Informationen über mögliche Blockaden und mögliche Funktionseinschränkungen an Körper und Schädel erkennen. Dieses Vorgehen soll den «Energiefluss» verbessern und Selbstheilungskräfte aktivieren sowie Funktionseinschränkungen und seelische Traumata lösen.

**Feldenkrais** Die Feldenkrais-Methode ist eine körperorientierte Lernmethode, anhand derer man mehr über den eigenen Körper und seine Bewegungsmuster erfahren kann. Sie möchte den Menschen befähigen, über die Wahrnehmung von Bewegungsabläufen seine Bewusstheit zu erweitern und größere physische Differenziertheit zu erlangen. Auf diese Weise kann er schließlich besser erkennen und verstehen, wie er sich selbst wahrnimmt und im täglichen Leben organisiert.

**Homöopathie** Ihr wichtigster Grundsatz ist das Ähnlichkeitsprinzip: «Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt». Das entscheidende Auswahlkriterium für ein homöopathisches Arzneimittel ist danach, dass es an Gesunden ähnliche Symptome hervorrufen kann wie die, an denen der Kranke leidet. Der Patient bekommt das ausgewählte Mittel in möglichst niedriger Dosis und in besonders zubereiteter, «potenzierter» Form.

**Polarity** Polarity (englisch für Polarität) ist eine Körpertherapie-Methode. Sie geht von einem Zusammenhang von Körper, Seele und Geist aus und setzt bei ihren Bemühungen Massagen, Körperübungen und körpertherapeutische Verfahren ein, um über den Körper seelische und geistige Blockaden oder Probleme aufzuspüren und zu lösen.

---

Copyright © 2009 - 2026 [www.gesundes-haus.ch](http://www.gesundes-haus.ch) – Stand: 14.02.2026

gibbeco Genossenschaft Information Baubiologie

**Sponsoren/Partner:**

